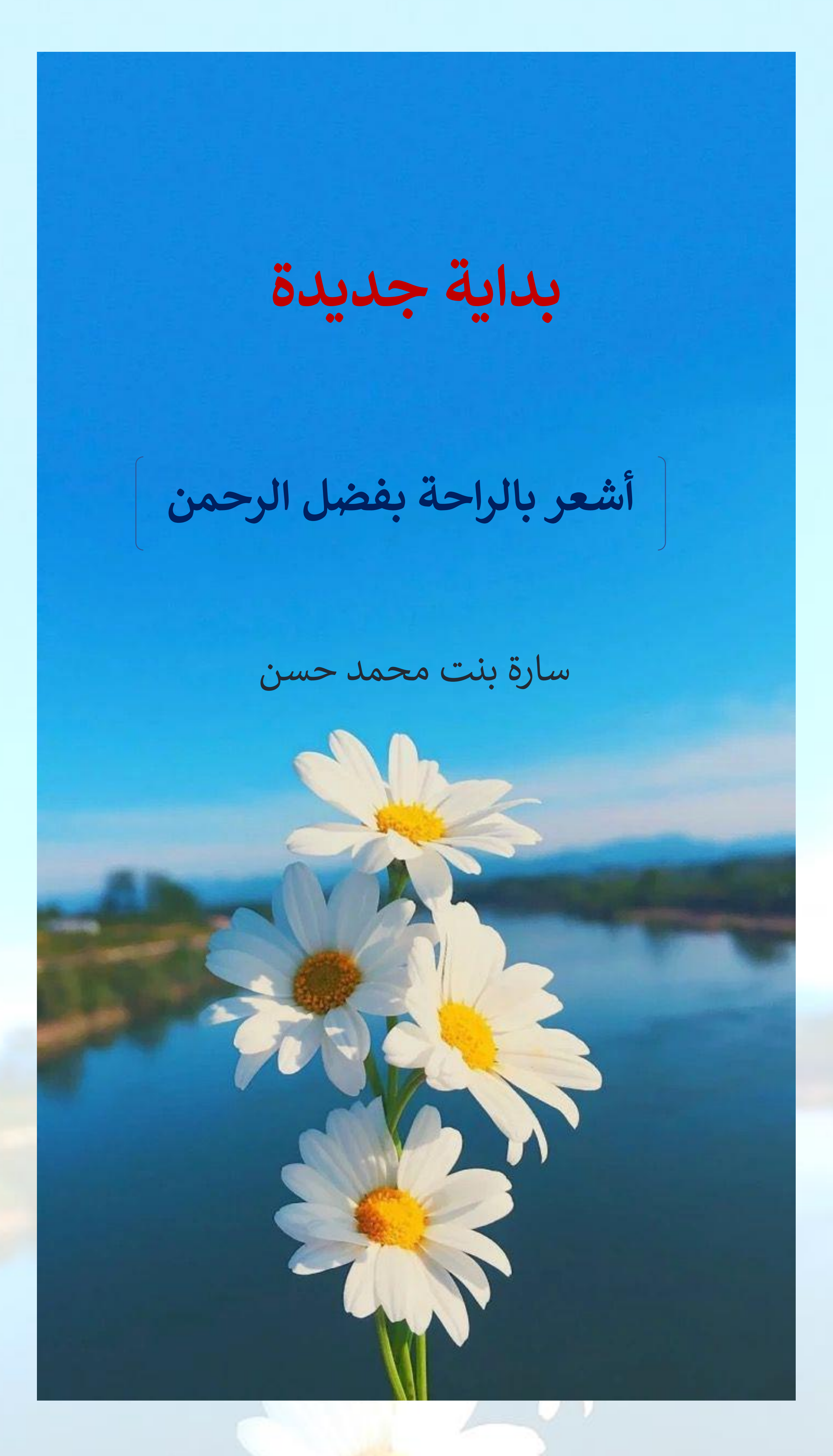
بداية جديدة

أشعر بالراحة بفضل الرحمن

سارة بنت محمد حسن





إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهدِه الله تعالى فلا مُضِلَّ له، ومن يُضْلِلْ فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم.

النهاردة المحاضرة (16) والأخيرة...

وصلنا لنهاية **[بداية جديدة]!**

طبعًا دي مش نهاية المطاف، ولا نهاية جدول شغلنا، ولا نهاية أن احنا نجتهد أو كده...

هي فقط نهاية البداية الجديدة، وبداية الطريق والتشمير عشان تطوير النفس، لأنه زي ما تكلمنا قبل كده: الكلام النظري ده حتى لو اقتنعتِ به هتحتاجي عشان تطبقيه أنك تجتهدي شوية وتحاولي ويبقى عندك شيء من الصبر والمثابرة والمصابرة.

طيب، المحاضرة النهاردة زي ما اتفقنا هتكون عن:

متى أروح للطبيب النفسي؟

هل الذهاب للطبيب قلة توكل؟

كيف أختارة الطبيب؟

والشق الثاني من المحاضرة:

كيف أتعامل مع مريض نفسي في محيط تعاملي (أسرتي، العمل، الأصدقاء...).

••

متى نروح للطبيب؟

أولًا: المفروض قبل ما نقرر قرار الذهاب إلى الطبيب، لازم نكون بذلنا شوية محاولات، ونكون تأكدنا أن احنا محتاجين لطبيب نفسي.

ليه بقول الكلام ده؟

لأن الوهم بحد ذاته بيتعب، وبيخليكي محتارة ومشتتة وتعبانة.

القاعدة الأساسية أنه لو استمرت أعراض تعيقك عن الحياة لمدة أسبوعين متتاليين يبقى أنت محتاجة لطبيب نفسي.

أمَّا لو الأعراض دي يوم، يومين، 3 أيام، واختفت فيبقى أنت مش محتاجة لطبيب نفسي.

زي ما تكلمنا قبل كده أنك محتاجة تشوفي صحتك، تتابعي إذا كان عندك نقص حديد، إذا عندك إشكال في الأكل، محتاجة تعدلي طريقة أكلك، محتاجة أنك تغيري نمط حياتك قبل ما تأخذي قرار أنك تروحي للطبيب، لازم يكون شوية جهاد للنفس، حركة...

لكن لو فيه أعراض حقيقية، وأنت مش قادرة تعملي أي حاجة، والأعراض استمرت لمدة أسبوعين متتاليين؛ في الحالة دي احنا لازم نروح نزور الطبيب النفسي.

ليه أنا بقول لك كدة؟

لأن أحيانًا الموضوع بيكون اللي هو أنا عايزة أجرب مثلًا، أو مثلًا (آه، أنا مش فاهمة نفسي، وأنا عندي أسئلة وجودية عميقة جدًّا، وأنا متضايقة ومش لاقية حاجة أعملها، طب ما أروح لدكتور نفسي)!

على أساس أنك متخيلة أنك هتروحي فتلاقي العصاية السحرية يقول لك جلا جلا فيحل لك الإشكال!

لأ، المريض النفسي هيروح للدكتور يبدأ رحلة علاج، مش رايح يتدلَّع.

وفي نفس الوقت، وعلى الصعيد الثاني مش معقول يكون عندك أعراض مستمرة لمدة أسبوعين متتاليين، بل أكثر من أسبوعيين، وأنت بتعندي وتقولي: لأ أنا مش عايزة أروح!

يبقى أنت بتضري نفسك!

فلا تتطرفي تجاه لأ أنا مش عايزة أروح لدكتور، أصل هم مش بيفهموا، أصل هم هيدوني أدوية والأدوية أصلًا سمعتها سيئة جدًّا والدكاترة سمعتهم سيئة؛ حتى لو كان كل ده بس أنت محتاجة تروحي للدكتور!

زي لو كان في مرض عضوي -نسأل الله عزَّ وجل العفو والعافية- مع كل اللي بنسمعه فأنت بتحاولي تنقي دكتور كويس وتبدئي رحلة العلاج علشان تعالجي نفسك، هو نفس الشيء.

لكن طبعًا ساعات لو أنت عندك أعراض اكتئاب أو الحاجات دي بتكوني أصلًا حاسة أن أنت مش عايزة تتعالجي، وأصلًا أنك تقومي من السرير علشان تروحي للدكتور دي قضية مزعجة أصلًا يعني...

فأنا بقول لك: لا تتطرفي تجاه أنك مش عايزة تروحي لدكتور، ولا تتطرفي تجاه أنك داخلة خارجة رايحة عند الدكاترة؛ علشان برضو الموضوع ميقلبش بمرض...

أحيانًا الإنسان مش بيكون عنده شيء، لكن من كتر ما أنا بتوهم أخش في مود توهم المرض، أخش في مرض نفسي اللي هو توهم المرض نفسه!

فعلشان متتعبيش نفسك لازم احنا نحاول مع نفسنا نجاهد، ولو استمرت الأعراض -أنا عمالة أكررها أهو عشان محدش يقول ما هو أنت ما قلتيش- لو استمرت أعراض تعيق الحياة لمدة أسبوعين (مثلًا عندك قلق لدرجة أنك هتمنعي عيالك أنهم يخرجوا من البيت، وعندك القلق فيه شدة شديدة، ويبدأ يجي لك أعراض التعرق والكلام ده، والموضوع مستمر مش مرة وعدت)؛ يبقى لأ، الحقي نفسك وروحي لطبيب، أنت هتعيقي الحياة وهتؤذي أطفالك بأنك مانعاهم يمارسوا حياتهم...

لو عندك أعراض الاكتئاب اللي هي سواء الإقبال على الطعام أو عدم الإقبال على الطعام، النوم المستمر أو الاضطراب في النوم وعدم النوم، مع شوية أعراض ثانية أنا مش هقولها لأن كل واحد هيقعد يعمل إسقاط على نفسه...

الأعراض موجودة، فيه أصلًا اختبارات الاكتئاب، فبتعملي الحاجات دي، وقلت لك قبل كده لازم تفرقي بين: أصل أنا

بفكر في الموت فخايفة أموت فبقوم أعمل، وبين التفكير المرضي...

لو التفكير مرضي فأنت كده في خطر، فلازم نروح للطبيب...

الأفكار الانتحارية، الكلام ده كله خصوصًا بقى لو دخلتِ في الأفكار الانتحارية يبقى لازم طبيب حتى لو هيديكِ دواء علشان نوقف الكلام ده.

••

هل الذهاب للطبيب واجب؟

وهل الذهاب للطبيب قلة توكل؟

عندنا اتجاهين متطرفين:

- **اتجاه يقول لك: يجب عليكِ التداوي.**

مفيش يجب عليكِ التدواي، التداوي ما بين أنه مباح .. مستحب .. عندنا في مذهب الحنابلة هو خلاف الأولى، لكن مفيش حد يوجب التدواي، محدش يوجب عليكِ التداوي بحيث لو لم تذهبي للدكتور يبقى أنت آثمة!

محدش بيقول كده!

بس أنت دوري على مصلحتك، الطبيعي أن البني آدم يدور على مصلحته.

- **والسكة الثانية اللي يقول لك: أن الذهاب إلى الطبيب قلة توكل وقلة إيمان، وأنت أصلًا لو كنت مؤمنة كنتِ مكنتيش أُصِبت بالمرض النفسي!**

وده بينَّاه طبعًا في الحلقات اللي فاتت كلها، مفيش داعي نعيده، لكن بس على قضية قلة التوكل:

طبعًا هو مش قلة توكل أنك تروحي؛ لأن ده نوع من الأخذ بالأسباب، بس أنت محتاجة تكوني متعلقة بالله أكثر.

الحاجة الثانية: لمَّا نقول في مذهب الحنابلة عن التداوي أنه خلاف الأولى؛ فلا بد أن تعلمي أنه توجد أحوال أصلًا ممكن لو أنت تركتِ التداوي علشان تكوني بتعملي الأولى وبتعملي الأفضل أو كده، يكون المفضول في حقك هو الأفضل.

وبرضو ده احنا تكلمنا عليه، بس أنا بعيده ثاني وبكرره:

القفز على مراتب الترقي في طريقك إلى الله يقطعك عن الطريق أصلًا.

يعني أنا مثلًا هقول أنا مش هروح، وهتجلد، وهعالج نفسي بنفسي وأنا معنديش القدرة...! واحنا بنقول أصلًا (أعراض أعاقتك عن الحياة مدة أسبوعين)، هتعالجي نفسك بنفسك ازاي؟

يبقى كده فيه مشكلة.

أو لو مثلًا أنت واحدة عندك امتحانات ولا عندك جامعة ولا وراكِ مثلًا مهام يومية، المهام دي أنت لو جالك شوية صداع ولا جالك شوية برد ولا جالك أي حاجة، وقلتِ أنا هتركها عشان التداوي خلاف الأولى، وأنت معندكيش قدرة...

فيه ناس -بسم الله ما شاء الله- عندهم القدرة يكون عندهم صداع ويقعدوا يركزوا ويشتغلوا، طيب أنت مش عندك القدرة تعملي كده، معنى كده أنه هييجي لي صداع هنام في السرير، يبقى راح عليَّ اليوم ده، مذاكرتش للامتحان، أو لمذاكرتي اليومية، أو عندي جدول باظ، أو عندي أطفال مثلًا فمذاكرتش لهم، ولا شغل البيت فتراكم عليَّ ثاني يوم ييجي لي اكتئاب ☺

أنا أعمل في نفسي كده ليه؟

طيب ما أنا أتداوى، وأضبط جدولي، ويبقى كده حتى لو التداوي مفضول أو خلاف الأولى؛ فهو في حقي في الوقت ده أنا اغتنمته فرصة، تقدمت خطوة؛ لأنه مطلوب صلاحك، أنك تصلحي قلبك وعملك، مش المطلوب أنك أنت تقفزي قفزة فتبوظي الدنيا، أو تأخذي مثلًا أنّه خلاف الأولى وعايزة تطبقيه بقى...

المسألة حتى لو كانت مكروهة:

أصل دي حاجة مكروهة مثلًا هتركها علشان أؤجر (كده جميل).

بس تركت المكروه فوقعت في الحرام (يبقى أنا كده غلط، أنا ماشية غلط).

لكن عملت شيئًا مكروهًا فأدَّى بي إلى إني قدرت أعمل واجب وقدرت أعمل مستحبات، وبعد كده قدرت بعد فترة أسيب المكروه (يبقى أنا كده ذكي وبفكر صح).

فلازم زي ما اتفقنا في الدورة دي: أنك تفكري بطريقة مضبوطة، متاخديش قرار غلط يلبسك في الحيط في الآخر...

••

طيب ازاي أختار طبيبًا نفسيًّا؟

في رحلة العلاج النفسي أنت مثلًا رحتِ لطبيبة، حسيتِ أنك مش مرتاحة لها؛ غيريها، حاولي، معلش...

أنا عارفة أن الجلسات غالية، وعارفة أنك بتفكري (هو لسة هبدأ من جديد مع واحدة جديدة ومش عارفة إيه)، معلش، بس أنا لازم أرتاح، لازم أروح لطبيبة أكون مرتاحة لها، فدي هتاخذ وقت.

شوفي مثلًا مين اللي شاطرة، مين اللي بيتكلموا عنها أنها شاطرة، حد جربها فلقاها كويسة، دكاترة نفسيين بيشكروا فيها...

تستخيري وتدعي وتختاري، وإن شاء الله ربنا يوفقك للخير.

●●

طيب، مسألة إنتِ بنت وعايزة تروحي لدكتور رجل.

أنا بصراحة لا أنصحك تروحي لدكتور رجل...

يا إمّا يكون معك رجل محرم من أول الجلسة لآخرها، يا إمّا تروحي لدكتورة سِت.

لأن احنا بنقول: احنا في زمن صعب، وميننفعش أروح لدكتور رجل أقعد معه في مكان –حتى لو حد شايفني- لأن المفروض إن عنده أدوات نفسية، وأنا في حالة ضعف...

هو آه ماشي في أمانة المهنة، وسمعتهم، وكل الكلام ده، لكن خلاص احنا في زمن مش بنضمن فيه الناس، فليه أعرّض نفسي أو أعرّض حد لفتنة؟

وأنت ممكن مثلًا تكوني لابسة نقاب، وقد يحتاج الطبيب النفسي أن ينظر لوجهك، ومفيهاش حاجة لو احتجنا لكده وفي مَحْرَم موجود.

لكن أنا دلوقتي ممكن أدوّر على سِت...

تقعدي بقى تقولي الأسطوانة الفارغة: السّتات مش فالحين... ☺

يا ستي أنا عارفة إن السّتات مش فالحين ☺ واحنا كلنا مش فالحين ☺!

بس معلش، تعالي على نفسك وهتروحي لوحدة سِت برضو ☺...

روحي لوحدة سِت، ولو احتجتِ تروحي لرجل ومشهور إنه شاطر وكده، حتى إن شاء الله عشان الأدوية؛ يبقى معك محْرَم لكِ يحضر الجلسة من أولها لآخرها.

طبعًا حضور حد، خصوصًا المحرم -الذي قد يكون هو سبب المشكلة- لجلسة علاج نفسي؛ قد يقلل فايدة الجلسة، بس ده أهون من أي خطورة محتملة، خصوصًا إن ده شرع ربنا، مينفعش يختلي رجل بامرأة في مكان لوحدهم.

طبعًا ناهيك عن أنه ممكن الطبيب المشهور، أو اللي يحافظ على سمعته، تكون الفيزا بتاعته غالية...

في طبعًا منهم ما شاء الله عندهم خير، يعني بيعملوا مثلًا الحاجة مجانًا أو كده، لكن ممكن تكوني مش قادرة توصلي لهم، فهتروحي مثلًا لطبيب ذكر مغمور عندك في مدينتك... يعني في مآسي بنسمعها، فمفيش داعي تعرّضي نفسك لحاجة زي كده، روحي لطبيبة امرأة، ومعلش ربنا الشافي، ده بس أخذ

بالأسباب، لكن ربنا سبحانه وتعالى {**وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**} [الشعراء: 80].

••

طيب، الشق الثاني بقى:

كيف أتعامل مع مريض نفسي؟

ودي بقى نشكر فيها أختنا الكريمة **يسرا**، وادعوا لها ربنا سبحانه وتعالى يكرمها ويرزقها من حيث لا تحتسب، هي ساعدتني بصراحة في الجزء ده♡

أنا أنصحكم على فكرة بقراءة كتاب كنت كاتباه وتم نشره وطباعته، اسمه (**إضاءات في الرد على الاستشارات**)، الكتاب ده أنا خاطبت فيه اللي بيحب يساعد الناس، يعني هو مش بس يهم المتصدرين للاستشارات، أو المستشار الاجتماعي، اللي هي الألقاب الرنانة دي...

لأ، أنا بكلم كل إنسان عادي عايش في بيته بيحب يساعد الناس.

ممكن جارتك تخبط عليكِ تطلب نصيحتك، أو صديقتك ترفع سماعة التليفون وتسألك مشورة في حاجة؛ فأنا قدمت لك مجموعة من النصائح لمّا تيجي تقدّمي استشارة لحد.

وإذا ربنا -سبحانه وتعالى- كرمنا بعد حين ممكن نقرأ الكتاب ده سوا ونعلّق عليه مع بعضنا برضو في دورة إن شاء الله[1]، الله المستعان.

طيب، أنا قسّمت المريض النفسي لنوعين:

وأنا يعني برضو بذكركم إن أنا مش متخصصة في الطب النفسي، الكلام ده أنا بقدمه لكم بصورة شعبية مبسّطة.

لو تيجي تتكلمي مع حد تقولي له مثلًا: إنت مريض؟

يقصدوا مريض نفسي يعني...

الكلمة دي بتوجع، وكلمة طبعًا مؤذية، ويا ريت نبطّلْها، يا ريت أنا أول وحدة أبطَّلْها!

بس عشان نلتمس العذر للي بيتكلم، هم بيقصدوا بها الشخص المؤذي، السايكوباث (النرجسي مثلًا، الملحد...)، زي لمّا أنا تكلمت في مسألة الإلحاد قلت ده مرض، بس مش المرض اللي هو معذور به... (وطبعًا أنا وضّحت في المحاضرة السابقة شبهة الإلحاد مرض نفسي، عشان لو حد تلخبط تاني يرجع لها).

---

[1] دورة إضاءات في الرد على الاستشارات، هنا: https://t.me/joinchat/AAAAAFR-mhlxsp4ZvvVzzw

فالسيكوباث اللي بيضر المجتمع، أو الشخص المؤذي؛ ده نوع من الخلل النفسي برضو.

السادي اللي يتلذذ بتعذيب الآخرين، أو النرجسي اللي يستغل الآخرين ومنفوخ وبيخسف بالآخرين الأرض... إلخ؛ الناس دي كلها مضرة للمجتمع، عشان تتعاملي معهم أو تساعديهم، أو كنتِ مضطرة تتعاملي معهم، محتاجة إنك تتعلّمي.

يعني دلوقتي في دورات، وفي كتب بتتكلّم على ازاي تحمي نفسك من أضرار السيكوباثيين؛ اللي هم المؤذين عامةً للمجتمع بأنواعهم بالكامل.

لو حد ملحد في محيط تعاملِك حاسة إنك مش قوية بما يكفي، مش عندك ردود على الشبهات وكده، أو هتتئذي؛ لازم تبعدي...

فإمّا إنِك تكوني قوية ومتعلّمة ازاي تتعاملي، أو تبعدي.

الكلام الأساسي هنا:

ازاي أتعامل مع مريض نفسي حقيقي؟

اللي هو عنده مشكلة في كيمياء المخ، المتعرّض لأزمة...إلخ، اللي مينفعش آجي أقول له أنت مريض، أو أهينه، أو أستهزئ به، أو أتريق عليه!

طيب، أول شيء أحب أقوله وأوضحه:

اعرفي إنه مش عشان أنتِ قدرتِ تخرجي من تجربة (مش عاوزة أقول مرض نفسي، لأ، لكن تجربة، عوارض أو ظروف، ظرف نفسي معيّن مرّ عليكِ)؛ فتبقي متخيلة إنك مريتِ باكتئاب مثلًا وعالجتِ نفسك أهو من غير طبيب!

لأن أنتِ لو قعدتِ 3 أيام مكتئبة وتعبانة ونايمة في السرير ومش بتاكلي ولا بتشربي، وفي إعاقة في الحياة لمدة 3 أيام؛ إنتِ كده مش متصنفّة إن عندك مرض الاكتئاب، خدي بالك.

فكونك بعد 3 أيام خرجتِ، ده معناه إنه حصل ظرف عارض فحصل خلل في كيمياء المخ بتاعك عارضًا وخرجتِ منه.

فأنت مش مريضة نفسيًا، بالتالي لا تتحمسي وتحاولي تقنعي حد قاعد أسبوعين فأكثر عنده الأعراض دي وتعبان واحتاج لطبيب... لا تتحمسي عليه وتستأسدي وتبقي فاكرة إن المشكلة عنده؛ لأ، ده أنتِ اللي مش عندك المشكلة!

هو عنده مشكلة من جهة إنه الخلل في كيمياء المخ حاجة مزمنة، أو حاجة مرضية استمرت معاه لفترة.

كل نوع من أنواع الأمراض النفسية احنا كناس معندناش مرض نفسي، عندنا جزء منها جوانا؛ جلد الذات موجود عندك وعند اللي عنده اضطراب...

لكن أنتِ مدركة أو أنت ممكن تقاوميها، ممكن تقعي مرة، ممكن تقدري تضبطي، في إيديكِ تتحكمي في الموضوع ده بتفكير إيجابي، لكن هو بيحتاج علاج سلوكي ودوائي علشان يقدر يعدّي المرحلة دي.

فلا تستأسدي عليه وتقولي أنا خرجت، أنا قدرت أوقف، أنا قدرت كذا!

المكتئب اللي عنده أفكار انتحارية أو أفكار بتضايقه، أنت بعد 3 أيام قلتِ لأ، أنا هقوم وأقاوم، وانتحار إيه وبتاع إيه! بعد ما كانت الدنيا سودة ونفسك تختفي من العالم وتموتي ومش عايزة تعيشي، قمتِ وعشتِ ومارستِ حياتك.

إنما اللي عنده اكتئاب مرضي مش بيقدر يعمل كده، محتاج مساعدة خارجية؛ بالتالي لا تستأسدي عليه وتقولي: لا لا لا لا، ده هو بس الأمراض النفسية دي ضعف إيمان، ده بس محتاج شوية إرادة منه وهيبقى تمام، ده هم...

لا تستأسدي على اللي قدامك!

أشفقي عليهم؛ لأن بالضبط هي زي ما نقول: آلام الحمى بتاعة الإنفلونزا بتختلف عن آلام الحمّى بتاعة الملاريا...

مضبوط؟

الاثنين حمّى، والاثنين سخونية، لكن الإنفلونزا 3 أيام وتروح، إنما حمّى الملاريا -ربنا يعافينا- بيموتوا منها!

فلا تستأسدي على اللي قدامك، ده أول شيء.

ولا تبني أحكامًا: لأ فلانة مش عيّانة، لأ عيّانة، لأ فلانة كذا...

لأ، متبنيش أحكامًا، ومتقوليش هي تقدر...

أنتِ ممكن تحمسيها، بس خدي بالك إنه أحيانًا كلمات الحماسة للي عنده اكتئاب ممكن تسببله مزيدًا من الاكتئاب، لإنه مش قادر يتفاعل معكِ، هو عاوز بس مش قادر.

طيب، تاني نصيحة:

لا تضغطي عليه يحكيلِك، مش لازم يقعد يعطيك تفاصيل، وممكن يكون مش قادر يتكلم أصلًا.

لا تعاتبي:

أنت غايب عنا، أنت مش بتقعد وسطنا، إيه يا عم واحنا مش زيك ولا إيه؟ إنتَ فاكر نفسك!

هو فاكر نفسه أسوأ إنسان في الدنيا، ومش فاكر نفسه أحسن منكم فعشان كده يعني بيتجنبكم... هو مش قادر.

أنت مش بترد ليه؟

أنت شفتِ رسالتي ومرديتيش عليَّ، إنتِ مش عارفة إيه! إنتِ مش عارفة إيه!

"هونًا ما"

طب أنا مكنتش عارفة إن عندها اكتئاب، أنا هعرف منين؟

مهو علشان كده إنتِ المفروض تبقي ذوق في سلوكياتك بصفة عامة، سواء كان اللي قدامك عنده اكتئاب ولا لأ، عشان متجيبيلوش اكتئاب ☺

يعني متفضليش تعاتبي تعاتبي تعاتبي...

"التمس لأخيكَ سبعين عذرًا"!

هي بقى هنا الأعذار، احنا لا نعرف ظروف الناس، احنا فعلًا في زمن صعب.

مرة كده عاتبتِ على خفيف لقيتِ اللي قدامِك مش قادر حتى يرد على عِتابِك، فلا تضغطي.

وتعلمي تكبّري دماغك، وتعلمي إنك تاخدي الأمور بلطف أكثر، وإنِك تعَدِّي للناس، والناس تعدي لك، علشان الحياة تستمر بطريقة أفضل.

الألفاظ اللي هي اسطمبات بتاعة:

أنت اللى عامل في نفسك كده...

مالك يا عم عامل زي اللى خارج من تربة!

والإسفاف اللي الناس بتعمله على بعض، إنهم يتريقوا أو يمسكوا واحد يسلخوه ويجلدوه، وتحلا التريقة، وكلكم عليّ ولا إيه ☺!

حتى لو اللي قدامي مش مريض معملش فيه كده حتى لا أتسبب له في مشكلة.

أصلًا ده من الدين {**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ**} [الحجرات: 11].

والله احنا لو جبنا بس سورة الحجرات ومشينا على القانون اللي فيها، الكام سلوك وخلق الموجودين في سورة الحجرات؛ المجتمع ده هينط نطة محصلتش، ولو حتى بمجرد العزم على جهاد النفس فيها، المجتمع هيقفز قفزة واسعة جدًّا، لأن احنا حالتنا صعبة أوي... ما علينا!

متتريقيش على حد، ومتسفيش على حد، خليكِ ذوق، خليكِ لطيفة.

- لو حد من المحيطين حواليك مصاب بشيء خطير، زي مثلًا اكتئاب، وجاتله أفكار انتحارية ممكن يؤذي نفسه:

ده خطر، فأنت عينك عليها، لكن لا تراقبيها مراقبة خنيقة، عينك عليها علشان تحميها والله سبحانه وتعالى الحافظ، وادعي لها طبعًا.

• لو اللي قدامك مش متقبل يروح لطبيب متزنّيش.

• ولو راحت لطبيبة نتيجة نصيحتك، أو بعد مدة وهي مكانتش عايزة تروح وبعدين اقتنعت وراحت، بلاش بقى نظام أنا نصحتك، مش أنا قلت لك؟ شفتي بقى؟ ما كنت تسمعي الكلام من الأول!

الستايل التحفة ده ☺!

يا ستي هي المريضة، مش أنت اللي مريضة، يعني عايزة تثبتي إيه؟ إن أنت شاطرة وحلوة؟ مفيش داعي!

علشان كده نصحتكم بكتاب إضاءات، علشان فيه كل النصايح التحفة دي بقى ☺...

• متتدخليش في علاقة المريض بربنا بطريقة التأنيب وطريقة: أنت مبقيتيش تيجي المسجد ليه؟ كده بقى ضعف إيمان، إنما يأكل الذئب من الغنم القاصية، كل التراث اللي أنت حافظاه ده خفي شوية فيه؛ لأن اللي أنت بتعمليه أنك بتزوديه بُعد، بتزوديه ضيق، بتزوديه تعب.

لا تؤنبيه علشان هو أصلًا عمال يؤنب نفسه، أعطيه أمل في ربنا، بلاش تقعدي تتكلمي معاه الكلام اللي هو (أنت بس لو

قربت من ربنا تبقى كويس، أنت أصلك لو صليت مش عارفة إيه، أنت بس لو تجاهلت الوسواس ده هتبقى ١٠٠%!

ماشي، بس هو مش قادر يتجاهله، هو في حالة مرضية دلوقتي...

فلازم ناخد بالنا من الكلام ده.

- وبلاش الكلام الجارح، بلاش تحسسي اللي قدامك إنه مجنون، نظرات الرعب..

بلاش الكلام ده، الحاجات اللي تؤذي اللي قدامك...

مثلا حد يقول لك: أنا والله رحت لطبيبة نفسية طلع عندي اكتئاب وباخد دواء.

فتردي: ليه كده؟ ده أنت كويس وقريب من ربنا، فين الإيمان بقى؟

أهي الجملة دي قاتلة، ومفيش أي داعي لها، فكري في كلامك قبل ما تتكلميه علشان متؤذيش حد بقصد أو بدون.

دي كده شذرات، أو نقاط مهمة إنك تراعيها ملخصها: خليكِ ذوق، خلي عندك وعي...

- ممكن تقرئي لو أنت مش بتتضرري من القراءة في الأعراض، أو ازاي تساعدي اللي حواليك...

اقرئي أكثر، ممكن تاخدي دورات لو بتحبي تساعدي حد.

- بلاش يكون لك فكرة معينة وعايزة تفرضيها على غيرك فتستغلي جرأتك في إنك تفرضيها على غيرك، اللي هو لو أنتم عملتوا كده بس هتبقوا كويسين وزي الفل، ويعملوا وما يبقوش كويسين وزي الفل فتبقي آذيتيهم من حيث أردت مساعدتهم...

زي بالضبط لو أنت تعبانة، فيقال لك أنت بس لو أخدت شوية مش عارفة إيه (وصفات شعبية) هتبقي زي الفل، واسأل مجرب ومتسألش طبيب!

ولعلمكم المشايخ بتقول إن "**من تطبب ولم يُعرف بطب ضمن**"؛ يعني لو آذيتيها هتبقي في مشكلة، طالما أنت مش متخصصة في حاجة زي كده، وآذيتِ حد بأنك وصفت له وصفة غلط فلبس في الحيط، هتضمني، وممكن تخشي في وزر أو كده، فخدي بالك من القضية دي.

••

احنا كده انتهينا من الدورة، وأتمنى إنكم تكونوا استفدتم.

عايزة أقول حاجة مهمة:

أنا كنت بنزل تقييم بعد كل محاضرة، أنا حقيقي بجد بشكركم جدًّا جدًّا جدًّا على التقييمات اللي حطيتوها، بشكر بالخصوص الأخوات الفاضلات اللي كانوا بيحطوا نجمة أو نجمتين، حقيقي بالخصوص بشكركم، سواء كنت خرجت من القناة واهتميتِ تقولي رأيك قبل ما تخرجي فأنا بشكرك، وسواء أنت مستمرة وبتسمعي كل محاضرة وبتحطي النجمة الواحدة فأنا بشكرك إنك صبرت علينا للآخر، حقيقي فعلًا بجد جزاكِ الله خيرًا، وأنا فعلًا تعلمت أن اللي عملوا كده سواء كانت من اللي خرجوا من القناة إنها كانت إيجابية وحطت رأيها وخرجت، أو إنها رغم إن تقييمها قليل للدورة لكنها استمرت فيها للآخر وسمعتها للآخر، حقيقي فعلا شكرًا.

بشكر جدًّا كل الأخوات اللي عملوا ٥ نجوم، دول لهم شكر خاص جدًّا جزاكم الله خيرًا ☺

وشكرًا للي اهتموا يبعتوا لي رأيهم على البوت، وجبر الخواطر الجميل وانكم تشجعوني وكده، جزاكم الله خيرًا، بحس بروح الأخوة والمودة والرحمة...

الناس اللي عملوا ٤ نجوم و 3 نجوم برضه بشكركم؛ لأني حسيت إن أنتم لكم إطار معين بتقيموا به، لقيتوا مثلًا إن ممكن تكون المحاضرة كويسة لكنها ناقصة حاجة من وجهة نظركم، أو مثلًا شكل معين أنتم شايفين إنه كان المفروض

يكون فيها نقصت بسبب الشيء ده، فأنتم اهتميتم تقولوا رأيكم ب ٣ أو ٤ نجوم، دي حاجة جميلة جدًّا جدًا جزاك الله خيرًا.

بس أنا هنا عايزة أقول حاجتين:

لما تعملي حاجة زي كده يسعدني إنك تقولي ملحوظتك، تبعتي لي الملحوظة بتاعتك.

الحاجة الثانية: لو أنت بتقيمي بناء على إنك منتظرة لشيء معين مش هو ده اللي جالك، فأنت خفضت التقييم من ٥ ل ٤ أو ٣ نجوم علشان أنت منتظرة شكل معين وما جاش على هواك، يعني مثلا أنت منتظرة إني أكون متخصصة في الطب النفسي واكتشفت في المحاضرات إنها متعلقة بالدين أكثر من الطب النفسي، فبالتالي أنت استفدت والمحاضرات ممتازة بس هتدي التقييم ٣ أو ٤ لأن أنت كنت منتظراها طب نفسي وهي طلعت دين، هي عاجباك جدًّا جدًّا لكن بما أنها مش على المنتظر فهتخفضي التقييم...

فأنا هنا هقلك نصيحة:

أحبك لما تيجي تقيمي الحاجة قيميها زي ما هي، باكدج على بعضها، مش باللي أنت منتظراه، علشان ده هيتعبك أنت، وإن كان كونك تقيمي ٤ أو ٣ نجوم بالروح دي فبرضو دي حاجة جميلة جدًّا وإيجابية جدًّا وأشكرك فعلًا عليها.

لكن لو السبب الأولاني إن فيه حاجة ناقصة حقيقي أنت شايفاها، أنا يسعدني إنك تبعتيها على البوت.

ده بالنسبة للتقييمات...

وأنا هنزل تقييم عام[2]، التقييم ده غالبًا هسيبه مفتوح، مش هقفله خالص علشان ده هيكون تقييم خاص بكل المحاضرات، علشان اللي متأخرة، أو اللي هتخش جديد القناة وتسمع تشارك في التقييم ده حتى لما أموت إن شاء الله.

••

وعدتكم بمفاجأة وإن شاء الله تعجبكم المفاجأة:

أول مفاجأة: أنه إن شاء الله هنطلع لايف كلنا مع بعض على برنامج زوم، هنزل إعلان اللي حابب يحضر، هيكون لقاء مفتوح، نتعرف فيه، نتكلم في موضوع تختاروه، إن شاء الله هي حتى ربع ساعة، ازيكم عاملين إيه، وحشتونا، تهييس ونقفل كأنها حفل ختام للدورة ☺...

[2] التقييم على قناة جلاء الأحزان، هذا رابطه: https://t.me/c/1121548688/882.

طبعا أحبطتكم، ما كنتوش عايزين كده، أو مش هي دي المفاجأة ☺

المفأجة الثانية: أعلن عن دورة (في بيتنا عريس[3])، إن شاء الله مش هتكون طويلة بالشكل ده، هناخدها مثلًا ٣ أو ٤ أيام ورا بعض، يعني قدامنا إن شاء الله أسبوعين على ما نبدأها علشان تكونوا عملتوا إعلانات للي حابين يسمعوا حاجة عن موضوع العريس ده سواء كانت أم واحدة على وجه زواج، أو بنوتة عايزة تقرأ حاجة في الموضوع ده أو تسمعها.

وهتكون إن شاء الله قصيرة...

هي أصلا كانت مقالة كنت منزلاها على الفيس بوك، بس كانت مقالة على بعضها طويلة، هنقرأها خلال ال ٣ أيام ونعلق عليها ونتناقش فيها.

فأنا سايبة لكم فرصة أسبوعين تدعوهم، لأني بحس الناس لما بتدخل بعد الدورة بتكون مكسلة تسمع، فحابة إنكم تدعوهم اللي حابة تتفضل تسمعها معنا في وقتها.

خلال الأسبوعين دول هعيد تكملة نشر الداء والدواء والفروق، كل يوم محاضرة نصف ساعة كده على السريع، حاولوا إنكم تتشجعوا وتسمعوا هنستفيد؛ لأن زي ما قلت لكم احنا أخذنا كلام نظري اقتنعنا به، بس محتاجين نرسخه جوانا، لأنه زي ما (ابن الجزري) بيقول:

---

[3] هنا: https://t.me/joinchat/AAAAAELJWB3uIAyWX9CDOA

وليس بينه وبين تركه   إلا رياضة امرئ بفكه

فهي برضو الروح، ليس بينها وبين التقدم والترقي إلا رياضة الروح، بس مش بفكها... بعقلها وروحها وقلبها وكل اللي تحبوه.

فلازم يكون فيه رياضة، أسمع كتير وأمشي أمارس، مش مشي بالرجلين، أمشي في طريقي إلى الله عز وجل وطريقة التعامل مع الناس ومع النفس.

نقف عند هذا الحد، جزاكم الله خيرًا، سبحانك اللهم وبحمدك، نشهد أن لا إله إلا أنت، نستغفرك ونتوب إليك.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.